

¿Cuáles son los tipos de grasas?

Limitar la ingestión de grasa es clave para bajar de peso. Comer saludablemente incluye cantidades pequeñas de grasas pero algunas grasas son mucho más saludables que otras. El consumo de grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas en lugar de grasas saturadas o *trans* puede ayudar a mejorar el colesterol de la sangre.

Monoinsaturada



Aceite de canola, oliva, nuez y maní (use estas grasas para cocinar); maníes; nueces; aguacates; aceitunas

Poliinsaturada



La mayoría de los aceites vegetales (maíz, semilla de algodón, semilla de lino, alazor, ajonjolí, soja, girasol), nueces, semillas, maníes, pescado

Saturada



Fuentes animales como carne, aves de corral, manteca, grasa de cerdo, productos lácteos enteros y con contenido graso reducido; aceites tropicales como aceite de coco, palma y nuez de palma

Las grasas saturadas tienen forma sólida a temperatura ambiente.

Hidrogenada



Muchas grasas usadas en los alimentos procesados, los refrigerios, la margarina en pan, la mantequilla vegetal; lea la lista de ingredientes para mantequilla, “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”.

(A través de un proceso químico se cambia el aceite vegetal líquido a una grasa sólida.)

*Puede estar denominada una grasa *trans*.

